

Spuren, die bleiben

Digitale kunstagogische Einzelbegleitung mit Daniela Zeier

6 persönliche Begleitungen à 60 Minuten

Kreative Impulse per E-Mail | anschließendes Gespräch per Videocall oder Telefon

Worum es geht

Diese Begleitung öffnet einen persönlichen kreativen Raum, in dem Gedanken, Gefühle und Erfahrungen Ausdruck finden dürfen, ohne dass alles erklärt oder in Worte gefasst werden muss. Im Mittelpunkt steht die Frage: **Was ist heute da, was stärkt mich und was hilft mir, wieder mehr bei mir selbst anzukommen?**

Poesie, Schreiben, Naturmaterialien und gestalterisches Arbeiten verbinden sich dabei mit dem persönlichen Gespräch. Die einzelnen Impulse können in Ruhe und im eigenen Tempo umgesetzt werden.

So läuft die Begleitung ab

- **Anleitung per E-Mail**

Vor jedem kreativen Impuls erhältst du eine klare, individuell vorbereitete Anleitung per E-Mail. So kannst du dich in deinem eigenen Tempo auf die Aufgabe einlassen.

- **Kreative Umsetzung**

Du setzt den Impuls selbstständig in deinem geschützten Umfeld um. Es gibt kein Richtig oder Falsch und keinen Anspruch, etwas „Perfektes“ herstellen zu müssen.

- **Persönliche Begleitung**

Danach folgt eine Sitzung von 60 Minuten. Du entscheidest, ob du lieber per Videocall oder telefonisch begleitet werden möchtest. Wir schauen gemeinsam darauf, was während des Impulses sichtbar oder spürbar geworden ist.

Die Termine werden individuell vereinbart. Zwischen den Sitzungen bleibt ausreichend Zeit, den jeweiligen Impuls in Ruhe wirken zu lassen.

Die sechs kreativen Impulse

1. Ankommen

Mit Farben, Worten oder einfachen Formen wahrnehmen: Wo stehe ich heute? Was ist gerade in mir präsent?

2. Poesie

Ein kurzer poetischer Schreibimpuls lässt Gedanken und Gefühle eine eigene Sprache finden, ohne dass alles erklärt werden muss.

3. Ein Brief

Ein persönlicher Brief an einen Menschen, an das eigene frühere Ich oder an etwas, das bisher keinen Platz für Worte hatte. Der Brief muss niemandem gezeigt oder vorgelesen werden.

4. Natur als Ressource – Meine Skulptur

Bei einem Spaziergang werden Naturmaterialien gesammelt, die spontan ansprechen, zum Beispiel Steine, Holz, Blätter, Sand, Federn oder andere Fundstücke. Aus diesen Materialien entsteht anschließend eine persönliche Skulptur. Um dem, was gerade da ist, eine sichtbare Form zu geben.

5. Zwei Hälften – Was darf bleiben?

Ein Blatt wird in zwei Hälften geteilt und ohne feste Vorgaben mit Farben, Strichen, Punkten und Linien gestaltet. Auf der einen Seite darf sichtbar werden, was heute viel Raum einnimmt. Die zweite Hälfte richtet den Blick auf das, was bleiben, tragen oder weiter wachsen darf. Es geht darum, Unterschiede, Übergänge und eigene Ressourcen wahrzunehmen.

6. Was nehme ich mit?

Zum Abschluss werden die entstandenen Arbeiten und Erfahrungen noch einmal betrachtet. Ein Wort, ein Zeichen oder ein kurzer Satz hält fest, was auf dem weiteren Weg begleiten und gestärkt werden soll.

Umfang und Preis

6 persönliche Begleitungen à 60 Minuten	390 €
6 Stunden × 65 €	
Individuelle Erarbeitung und Vorbereitung	130 €
2 Stunden × 65 €	
8 Stunden à 65 €	520 €
zzgl. 21 % IVA	109.20 €
Gesamtpreis	629.20 €

Mehrwertsteuer und Zahlung

Zum Gesamtpreis von 520,00 € kommen 21 % IVA (109,20 €) hinzu. Gesamtbetrag inkl. IVA: 629,20 €.

Die Zahlung erfolgt in zwei Raten:

- 1. Rate bei Buchung der Begleitung: 260,00 € + 21 % IVA = 314,60 €
- 2. Rate nach Abschluss des letzten Impulses: 260,00 € + 21 % IVA = 314,60 €

Rahmen der Begleitung

Die Begleitung ist kunstagogisch, kreativ und ressourcenorientiert. Sie dient der persönlichen Begleitung und dem Ausdruck im Hier und Jetzt.

Sie ersetzt keine Psychotherapie oder Traumatherapie. Wenn sich während der Begleitung zeigt, dass eine therapeutische oder medizinische Unterstützung notwendig ist, wird dies offen angesprochen.

Nach den sechs Begegnungen schauen wir gemeinsam darauf, was sich verändert hat und ob eine weitere Begleitung gewünscht und sinnvoll ist.